

SPIS TREŚCI

Od autora	9
Wstęp: Poetyka seksu	11
Rozdział 1: Seks w praktyce.....	19
Część I: Zawiązanie akcji	31
Rozdział 2: Pożądanie i stan erotycznej mobilizacji	33
Rozdział 3: Dotyk	55
Rozdział 4: „Rekreacyjno-partnerskie” podejście do seksu	63
Rozdział 5: Stymulacja psychologiczna (Ramię w ramię)	75
Rozdział 6: Stymulacja psychogeniczna (Twarzą w twarz)	91
Rozdział 7: Zgłębianie motywów erotycznych	101
Rozdział 8: Wyrażanie ukrytych perwersji	115
Rozdział 9: Interludium: seks, wstyd i samookreślenie	131
Część II: Rozwinięcie	151
Rozdział 10: Bez penetracji	153
Rozdział 11: Wyższa szkoła jazdy	167
Rozdział 12: Głębokie podniecenie (u mężczyzn)	191
Rozdział 13: Jeszcze głębsze podniecenie (u mężczyzn i kobiet)	201
Część III: Zakończenie	215
Rozdział 14: Orgazm – podróż jako cel sam w sobie,	217

Rozdział 15: Plateau – wejście w stan błogości	225
Rozdział 16: Orgazmiczna indukcja	239
Rozdział 17: Powrót na ziemię	253
Część IV: Podsumowanie	263
Rozdział 18: Rozpal swój blask	265
Rozdział 19: Nadawanie znaczenia	279
Część V: Problemy, rozwiązania i przydatne ćwiczenia	311
Rozdział 20: Modyfikowanie skryptów seksualnych pod kątem rozwiązywania problemów	313
Rozdział 21: Problemy z pożądaniem i podnieceniem a skrypt seksualny	317
Rozdział 22: Zaburzenia erekcji a skrypt seksualny	331
Rozdział 23: Opóźniony wytrysk a skrypt seksualny	347
Rozdział 24: Przedwczesny wytrysk a skrypt seksualny	353
Rozdział 25: Pornografia a skrypt seksualny	369
Rozdział 26: Trauma a skrypt seksualny	375
Rozdział 27: Ból a skrypt seksualny	383
Rozdział 28: Dysforia płciowa a skrypt seksualny	387
Rozdział 29: Ćwiczenia	395
Rozdział 30: Przegadywanie problemów	417
Podsumowanie	427
W twoim seksualnym żywiole	427
Podziękowania	431
Przypisy końcowe	435